Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 5**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Identificación de espacios para la realización de la actividad física

FECHA: 17/06/26	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Hogar del Anciano (Marapra)	9:00	11:30

TEMAS: Identificación de espacios para la realización de la actividad física

PERSONAS BENEFICIADA: Adultos Mayores del Hogar del Anciano (Marapra)

Objetivo general: Promover en los adultos mayores el reconocimiento e identificación de espacios seguros y adecuados para la realización de actividad física, fomentando la práctica regular del ejercicio y el desarrollo de hábitos de vida saludables que contribuyan a un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

Objetivos específicos

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de contar con espacios seguros, accesibles y adecuados para la práctica de la actividad física.
- Identificar los diferentes espacios del hogar y la comunidad que pueden ser utilizados para realizar ejercicios y actividades recreativas de manera segura.
- Brindar recomendaciones sobre las características que debe tener un espacio destinado a la actividad física, con el fin de prevenir accidentes y disminuir el riesgo de caídas.
- Fomentar el uso y aprovechamiento de los espacios para la realización de actividades físicas y recreativas que favorezcan la movilidad, la integración social y el bienestar integral de los adultos mayores.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se dio inicio a la reunión con los adultos mayores mediante un cordial saludo, agradeciendo su asistencia, compromiso y disposición para participar en las actividades programadas. En un primer momento, se generó un espacio de integración y diálogo con los participantes, resaltando la importancia de estos encuentros como una estrategia para promover estilos de vida saludables, fortalecer el autocuidado. Asimismo, se presentó el tema central de la jornada, **"Identificación de espacios para la realización de la actividad física en el adulto mayor"**, explicando los objetivos de la actividad y las dinámicas educativas y participativas que se desarrollarían durante el encuentro.

Posteriormente, se brindó una explicación clara, sencilla y adaptada a las características de la población sobre la importancia de reconocer y utilizar adecuadamente los diferentes espacios destinados para la práctica de la actividad física. Se explicó a los asistentes que contar con un entorno seguro, cómodo y accesible es un aspecto fundamental para realizar ejercicio de manera adecuada, prevenir accidentes y obtener mayores beneficios para la salud. Además, se destacó que la

disponibilidad de espacios apropiados favorece la continuidad de la práctica física y contribuye a mantener una rutina de vida activa.

Durante la jornada se abordaron las características que debe reunir un espacio adecuado para la realización de actividad física en adultos mayores, enfatizando que debe ser un lugar libre de obstáculos, con buena iluminación, ventilación adecuada y superficies estables y antideslizantes que disminuyan el riesgo de tropiezos o caídas. Asimismo, se explicó la importancia de disponer de áreas amplias que permitan realizar movimientos con comodidad y seguridad, así como de contar con elementos de apoyo cuando sean necesarios, especialmente para aquellas personas que presentan alteraciones en el equilibrio o dificultades en la movilidad.

De igual manera, se orientó a los participantes sobre la identificación de espacios comunitarios y domiciliarios que pueden ser aprovechados para la práctica de ejercicio físico, tales como parques, senderos peatonales, salones comunales, patios, terrazas o áreas despejadas dentro del hogar. Se hizo énfasis en que no es indispensable contar con equipos especializados o gimnasios para mantenerse activo, ya que muchas actividades pueden realizarse utilizando recursos sencillos y espacios cotidianos, siempre y cuando estos ofrezcan condiciones adecuadas de seguridad.

Asimismo, se explicó que la correcta elección del lugar para realizar actividad física favorece la confianza y motivación de los adultos mayores, incrementando su participación en actividades recreativas y de integración social. Se destacó que compartir estos espacios con otras personas contribuye a fortalecer los vínculos comunitarios, promueve el trabajo en equipo y reduce el aislamiento social, aspectos que tienen un impacto positivo sobre la salud emocional y el bienestar psicológico.

Durante el desarrollo de la actividad también se brindaron recomendaciones relacionadas con el autocuidado antes y durante la práctica del ejercicio, recordando la importancia de utilizar ropa y calzado cómodos, mantener una adecuada hidratación, realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento, respetar las capacidades individuales y evitar realizar actividad física en lugares con riesgos evidentes o condiciones ambientales desfavorables. Además, se orientó a los participantes sobre la identificación de signos de alarma que indiquen la necesidad de detener el ejercicio y solicitar atención médica.

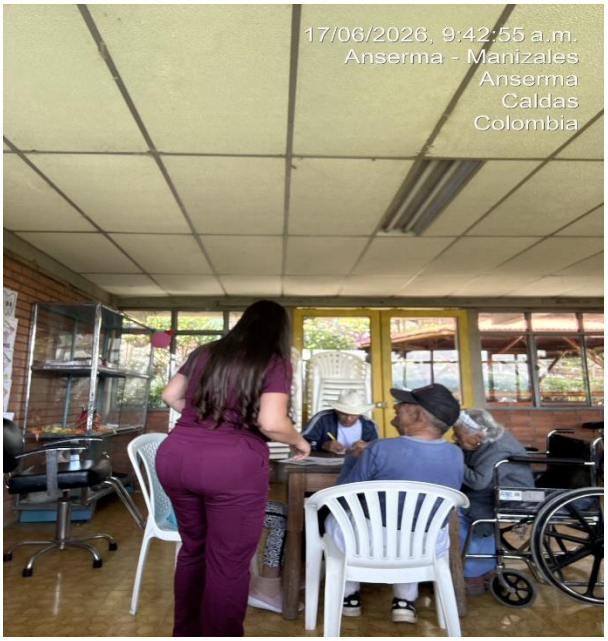
Como parte complementaria de la jornada, se realizó una actividad lúdico-participativa en la que los adultos mayores identificaron y analizaron los espacios disponibles en su entorno para la realización de actividad física, compartiendo experiencias y proponiendo alternativas para mantenerse activos de manera segura. Esta dinámica permitió reforzar los conocimientos adquiridos y fomentar la participación, el compañerismo y la apropiación de hábitos saludables.

Finalmente, se desarrolló un espacio de retroalimentación en el que los asistentes expresaron sus opiniones y resolvieron inquietudes relacionadas con el tema tratado. Se reforzó la importancia de aprovechar los espacios disponibles en el hogar y en la comunidad para la práctica regular de actividad física, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables y favoreciendo el mantenimiento de la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida. De esta manera, el encuentro contribuyó a sensibilizar a los adultos mayores sobre la relevancia de identificar y utilizar entornos seguros y adecuados para mantenerse activos y disfrutar de un envejecimiento saludable y participativo.









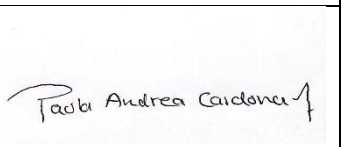
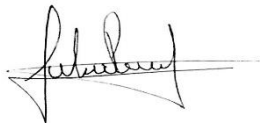
CONCLUSIONES

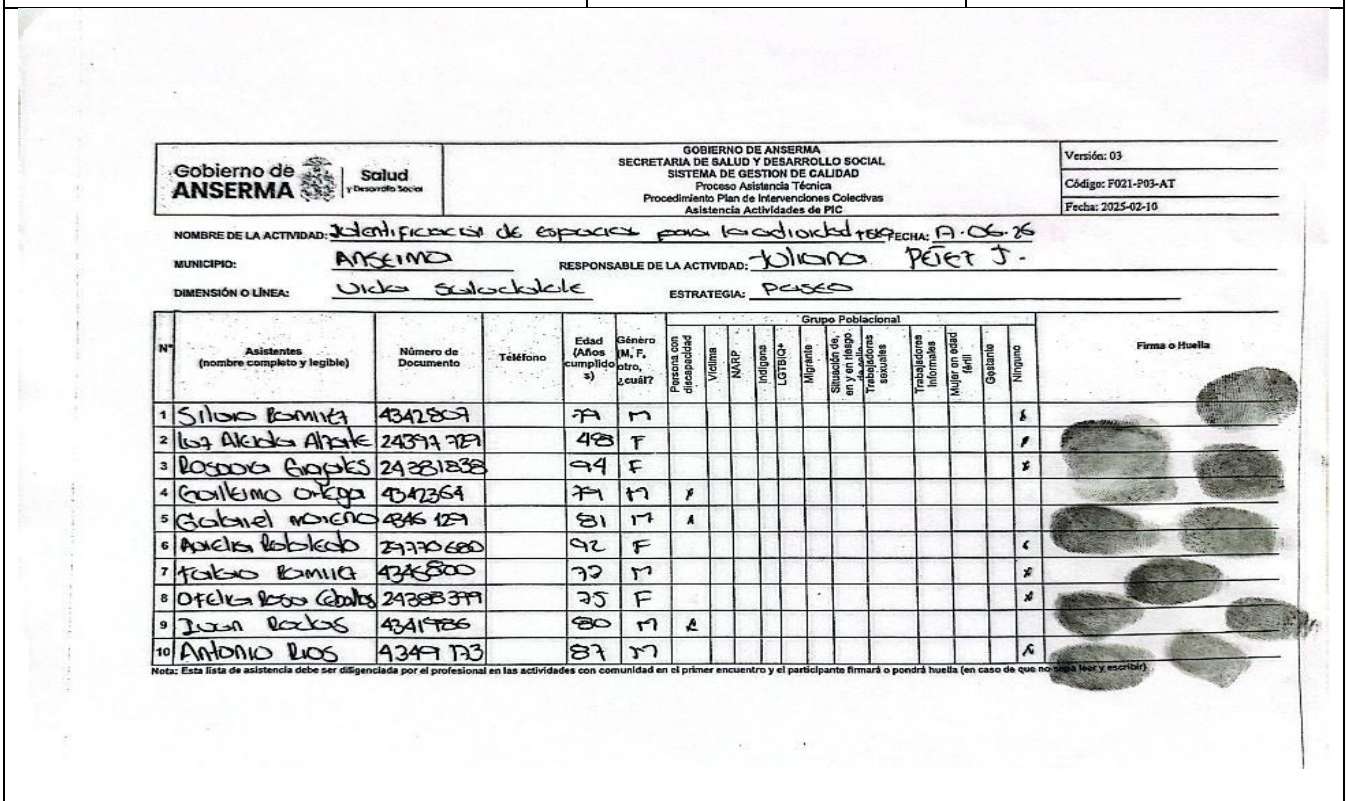
La actividad permitió que los adultos mayores reconocieran la importancia de identificar y utilizar espacios seguros, cómodos y accesibles para la realización de actividad física, comprendiendo que estos favorecen una práctica adecuada del ejercicio y contribuyen a prevenir accidentes y caídas. Además, se fortaleció el interés por participar en actividades recreativas y de movimiento, promoviendo el aprovechamiento de los espacios disponibles en el hogar y la comunidad como escenarios para el cuidado de la salud.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
La actividad física como medio de recreación y esparcimiento	Juliana Perez Jaramillo	20-06-2026

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
PAULA ANDREA CARDONA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	
JULIANA PEREZ JARAMILLO	FISIOTERAPEUTA	
JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	COORDINADORA PIC	



GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

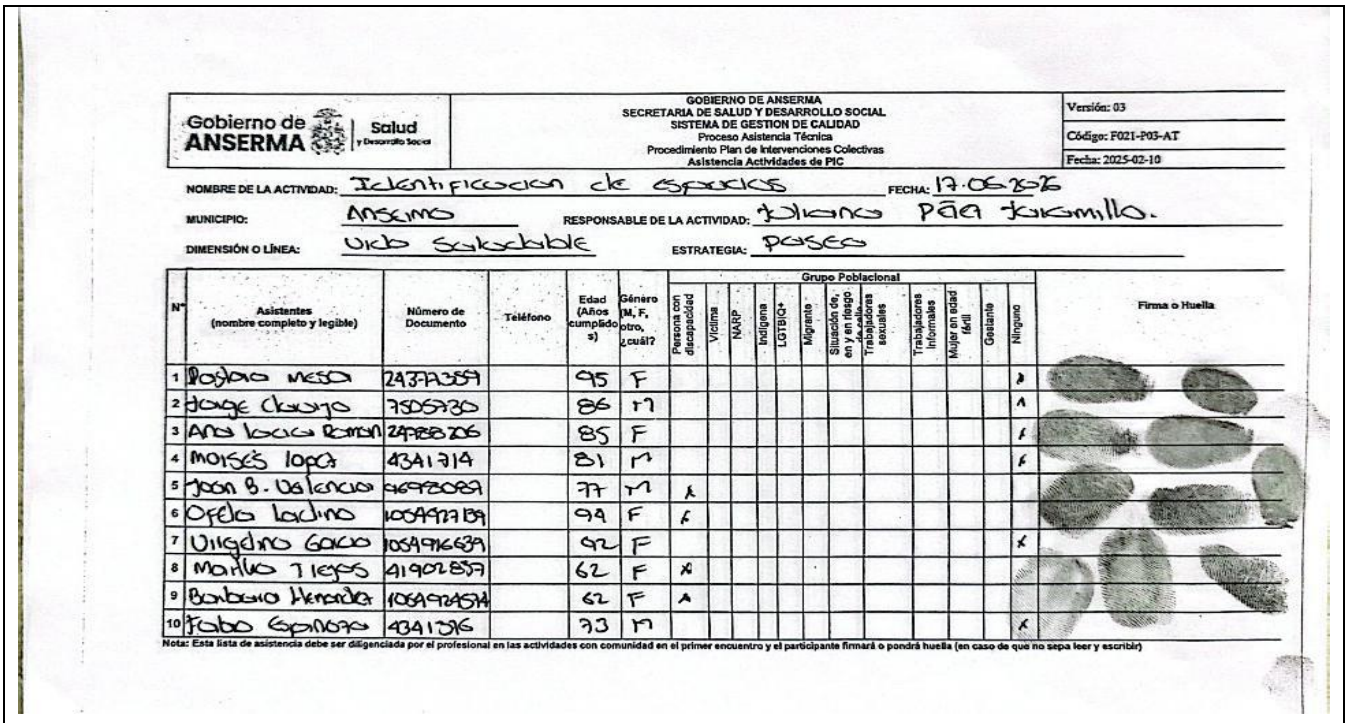
Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: identificacion de espacios para la actividad FECHA: 4-05-26
MUNICIPIO: ANSERMO
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: JULIANA PÉREZ J.
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida saludable
ESTRATEGIA: PASEO

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de explo...	Trabajadores sexuales	Trabajadores Informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Silvio Ramirez	4342807		71	M												X	
2	Ivy Alexandra Arbeláez	24397 727		48	F												X	
3	Rosario Grajales	24381838		94	F												X	
4	Guillermo Ocampo	4342364		79	M	X												
5	Gabriel Moreno	4346 129		81	M	X												
6	Adelia Rodriguez	29770680		92	F												X	
7	Pedro Ramirez	4345800		72	M												X	
8	Ofelia Rosa Giraldo	24388399		75	F												X	
9	Juan Rocha	4341986		80	M	X												
10	Antonio Rios	4349 733		87	M												X	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)



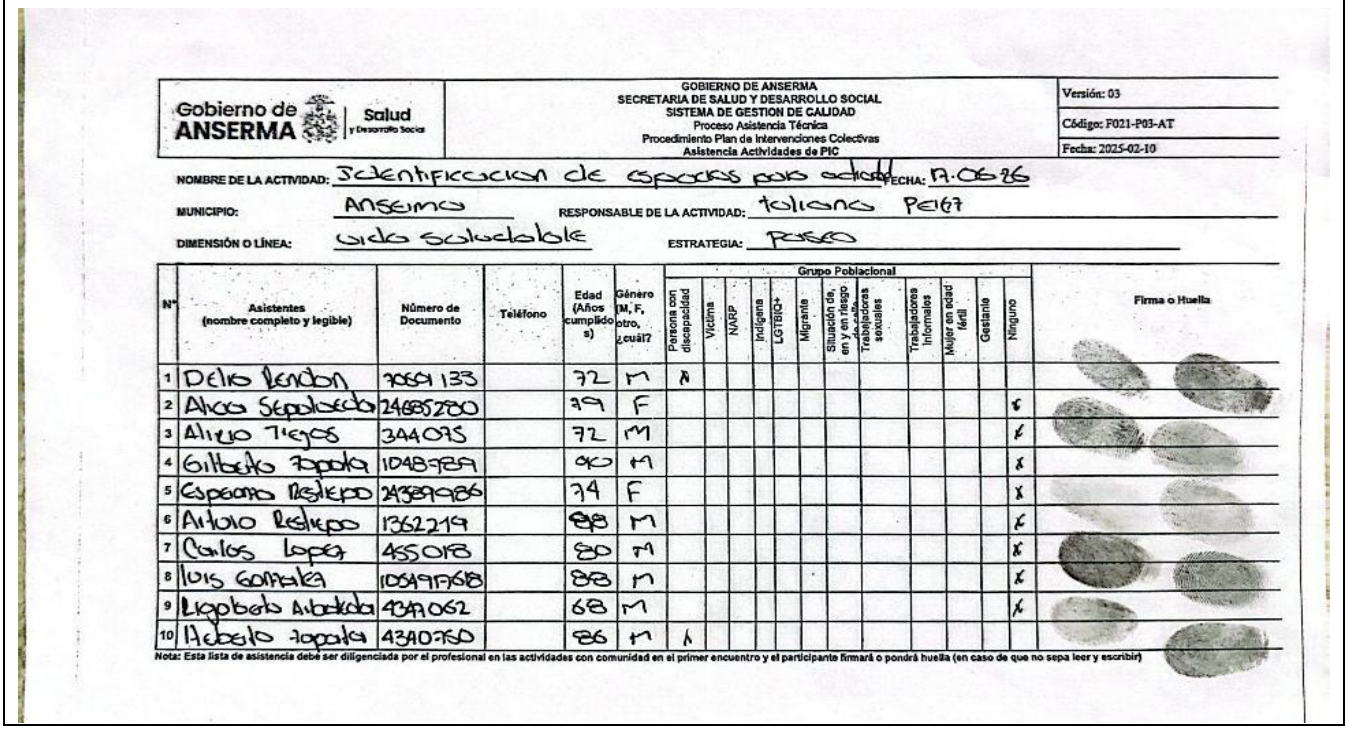
GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identificacion de especies FECHA: 17-06-25
MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Peiá Jaramillo.
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pases

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de ella	Trabajadores sexuales	Trabajadores Informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Pastor Mesa	24377359		95	F												X	
2	Jorge Chavez	7505730		86	M												X	
3	Ana Lucia Roman	24885206		85	F												X	
4	Moises Lopez	4341714		81	M												X	
5	Juan B. Valencia	16978089		77	M	X												
6	Ofelia Ladino	1054977159		99	F	X												
7	Virgilio Gaviria	1054916639		92	F												X	
8	Marlio Tiegos	41902857		62	F	X												
9	Barbara Hernandez	1054924514		62	F	X												
10	Fabio Espinosa	4341316		73	M												X	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)



GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identificacion de especies para adicion FECHA: 17-06-25
MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Peiá
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pases

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de ella	Trabajadores sexuales	Trabajadores Informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Delio Benitez	70551133		72	M	X												
2	Alicia Sepulveda	24885280		79	F												X	
3	Alirio Tiegos	344095		72	M												X	
4	Gilberto Zapata	10487859		90	M												X	
5	Esperanza Restrepo	24389486		74	F												X	
6	Antonio Restrepo	1362219		88	M												X	
7	Carlos Lopez	455018		80	M												X	
8	Luis Gonzalez	10549 7658		88	M												X	
9	Leopoldo Arboleda	4341062		68	M												X	
10	Heberto Zapata	4340760		86	M	X												

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Siendo las 11:30, se da por terminada la reunión